INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis 2
Sicherheitshinweise 4
Zu dieser Anleitung 4
Batteriehinweise 4
Pulsschlag und Herzfrequenz . . . 6
Anwendungsbereich der Uhr . . . 6
Der Ruhepuls 7
Geräteübersicht 8
Lieferumfang 8
Tastenfunktionen 8
Abkürzungen und Symbole 11
Die Funktionen der Uhr 13
Weitere Einstellungen im Uhrmodus 16
Weitere Einstellungen im Alarmmodus 18
Training vorbereiten 19
Brustgurt und Uhr anlegen 19
Der persönliche Trainingsbereich 21
Gesundes Training und Ruhepuls 22

Countdown 23
Weitere Einstellungen
im Countdownmodus 23
Trainingswerte einstellen 24
Stoppuhr bedienen 28
Stoppuhrwerte anzeigen 29
Auswertungen 32
Fitness 35
Speicher 37
Weitere Funktionen 38
Stromsparmodus 38
Die Uhr an einer Lenkstange
befestigen 38
Fehlerbehebung 39
Entsorgung 41
Entsorgung des Geräts 41
Batterien 42

SICHERHEITSHINWEISE

Zu dieser Anleitung

Lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme die folgenden Hinweise aufmerksam durch und beachten Sie die Warnungen in der Bedienungsanleitung. Wenn Sie die Herzfrequenzmessuhr verkaufen oder weitergeben, händigen Sie unbedingt auch diese Anleitung aus.

Batteriehinweise

Der Brustgurt dieser Uhr benötigt eine Batterie CR2032. Auch in der Uhr befindet sich eine Batterie. Beachten Sie hierzu bitte Folgendes:

- Halten Sie Batterien von Kindern fern. Falls eine Batterie verschluckt wurde, suchen Sie sofort einen Arzt auf!
- Beachten Sie beim Einlegen der Batterie die Polarität (+/–).
- Werfen Sie die Batterie nicht ins Feuer, schließen Sie sie nicht kurz und nehmen Sie sie nicht auseinander.
- Reinigen Sie die Batterie- und Gerätekontakte vor dem Einlegen bei Bedarf.
- Wenn Sie den Brustgurt längere Zeit nicht verwenden, nehmen Sie die Batterien heraus.

- Entfernen Sie eine erschöpfte Batterie umgehend aus dem Brustgurt! Es besteht erhöhte Auslaufgefahr!
- Nehmen Sie eine ausgelaufene Batterie sofort aus dem Brustgurt. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure! Sollte Batteriesäure ausgelaufen sein, vermeiden Sie unbedingt den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten! Falls die Säure doch mit Haut in Kontakt gekommen ist, spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Setzen Sie die Batterie keinen extremen Bedingungen aus; legen Sie Uhr und Brustgurt z B. nicht auf Heizkörpern ab! Es besteht erhöhte Auslaufgefahr!
- Ersetzen Sie die Batterie nur durch denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.

Sollte die Batterie in der Uhr ausgewechselt werden müssen, wenden Sie sich an einen Uhrmacher. Beim Versuch, diese Batterie selbst zu wechseln, kann die Uhr beschädigt werden und z. B. ihren Spritzwasserschutz verlieren.

Achtung! Explosionsgefahr bei nicht sachgemäßem Auswechseln der Batterie!

Pulsschlag und Herzfrequenz

Der Pulsschlag oder auch die „Pulsfrequenz“ beschreibt die Anzahl an Blutstößen, die das Herz verlassen. Man misst sie auch oft durch Fühlen an einer leicht erreichbaren Arterie (Hals, Leiste, Handgelenk).

Der Begriff „Herzfrequenz“ beschreibt die Anzahl an elektrischen Erregungen, die das Herz zeigt. Diese kann man elektrisch messen, z. B. mit einem Elektrokardiogramm (EKG).

In der Regel stimmt die Herzfrequenz mit der Pulsfrequenz überein. Bei bestimmten Formen der Arrhythmie kann es jedoch zu unvollständigen Herzkontraktionen ohne messbaren Pulsschlag kommen.

Anwendungsbereich der Uhr

Mit der Herzfrequenzmessuhr können Sie Ihren aktuellen Puls ablesen. Die regelmäßige Kontrolle gerade bei sportlicher Betätigung hilft Ihnen, Ihre Kondition richtig einzuschätzen.

Bedenken Sie jedoch:

Die Herzfrequenzmessuhr ist kein medizinisches Herzfrequenzmessgerät! Sie kann und darf den Arzt nicht ersetzen!

Benutzen Sie sie ausschließlich als Hilfe für die tägliche Fitnesskontrolle.

Für Herzpatienten, Kranke, Senioren oder Trainingsanfänger gilt: Fragen Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie die Herzfrequenzmessuhr benutzen!

Verwenden Sie die Herzfrequenzmessuhr nicht zum Schwimmen oder bei verletzungsträchtigen Sportarten. Das Uhrgehäuse ist spritzwassergeschützt, jedoch nicht wasserdicht!

Der Ruhepuls

Je gesünder und trainierter ein Herz ist, um so ruhiger schlägt es, auch in der Ruhephase. Regelmäßige Bewegung trainiert das Herz. Seine Leistung nimmt dadurch zu, und es kann mit weniger Pulsschlägen mehr Blut bewegen. Der Ruhepuls ist demnach ein wichtiges Indiz für die körperliche Fitness. Unser Tip: Messen Sie regelmäßig Ihren Ruhepuls (z. B. kurz vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen).

Achtung! Bestimmte Herzkrankheiten führen zu einem stark verlangsamten Puls. Lassen Sie sich bei der Interpretation Ihrer Pulswerte von einem Arzt beraten.

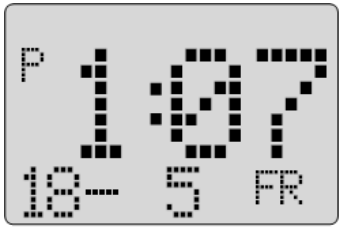
GERÄTEÜBERSICHT

Lieferumfang

- Herzfrequenzmessuhr
- Brustgurt mit Sendeeinheit
- Universalhalterung für Fahrradlenker
- Bedienungsanleitung
- 3V Li-Knopfzelle Typ CR 2032 für Uhr
- 3V Li-Knopfzelle Typ CR 2032 für Brustgurt

Tastenfunktionen

Ausgangsanzeige



Wenn sich die Uhr in der Ausgangsanzeige befindet, zeigt sie die Uhrzeit sowie das Datum und den Wochentag an. Falls ein Modus nicht mehr genutzt wird, kehrt die Herzfrequenzmessuhr nach einer Minute in die Ausgangsanzeige zurück.

1 Lap/Zoom:

Für 2 Sekunden lang drücken, um die Anzeige eines Menüs zu vergrößern oder zu wechseln.

2 ST/Stoppp:

Training/Uhr starten/stoppen. Werte verändern.

3 Mode:

Die Modi nacheinander aufrufen:

Uhr > Alarm > Coutdown > Stoppuhr > Kalorien > Fitness > Speicher > Uhr

Innerhalb der Modi Einstellungen bestätigen.

4 EL/Set:

Kurz drücken, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten (in dunkler Umgebung sichtbar).

2 Sekunden gedrückt halten, um in den Einstell-modus eines Menüs zu wechseln.

5 *Lichtsensor*

Reagiert auf den Lichteinfall, so dass sich die Uhr im Dunkeln automatisch abschaltet. Durch Drücken einer beliebigen Taste schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung für ein paar Sekunden ein und die Displayanzeige erscheint noch für etwa eine Minute, bevor sie wieder erlischt.

Sobald es wieder hell ist, schaltet sich die Displayanzeige wieder ein.

Symbole im Display

Anzeige, wenn Stundenalarm und Signalton, der beim Verlassen des Trainingsbereiches ertönt, eingeschaltet sind.

Uhrzeit-Modus

Alarm-Modus

Countdown-Modus

Stoppuhr-Modus

Anzeige bei schwacher Batterie

Alarm eingeschaltet

Abkürzungen und Symbole

BPM - Schläge pro Minute (beats per minute)
BMI - Body mass index
MHF - maximale Herzfrequenz
T - Gesamtzeit (Total)
A und AVG - Durchschnitt (Average)
SA - Samstag
SO - Sonntag
MO - Montag
DI - Dienstag
MI - Mittwoch
DO - Donnerstag
FR - Freitag
ON - Alarm für jeden Tag aktiviert
OFF - Alarm deaktiviert
GESCHW - Geschwindigkeit
HI - Oberer Grenzwert
HI ZONE - über dem Trainingsbereich
IN ZONE - im Trainingsbereich
LO - Unterer Grenzwert
LO ZONE - unter dem Trainingsbereich
R1 - beste Runde
R2 - zweitbeste Runde
R3 - drittbeste Runde
M-01 - 1. Messung

M-12	- 12. Messung
ERH.ZIEL	- Erholungspuls erreicht
kcal	- Kilokalorien
lb	- Pfund
kg	- Kilogramm
ft	- Feet
m	- Meter
in	- Inch
C	- Kalorien

Die Funktionen der Uhr

Uhr-/ Alarmfunktion

Neben dem Datum und der Tageszeit können Sie zusätzlich eine zweite Zeitzone einstellen. Desweiteren können 2 Alarmzeiten täglich oder für einen bestimmten Wochentag eingestellt werden.

Herzfrequenzmessung

Die Herzfrequenz wird bei angelegtem Brustgurt ständig gemessen und angezeigt, außer während einer Eingabe. Die Herzfrequenz wird von 30 bis 240 bpm gemessen.

Beim Überschreiten des oberen oder unteren Grenzwertes ertönt ein Alarmton, wenn dies eingestellt wurde.

Wird länger als 5 Sekunden kein Signal vom Brustgurt empfangen, zeigt die Anzeige den Wert 0.

Stoppuhr und Countdown

Mit Ihrer Herzfrequenzmessuhr können Sie eine Stoppuhr mit Rundenzeitmessung einstellen oder einen Countdown ablaufen lassen. Die maximal stoppbare Zeit beträgt 59:59:59 h.

Herzfrequenz-Speicher

Die gespeicherten Herzfrequenz-Werte können abgerufen und im Stoppuhr-Modus grafisch dar-

gestellt werden. Dabei wird für jede nach einem eingestellten Intervall gemessene Herzfrequenz ein Balken angezeigt. Desweiteren können die durchschnittliche Herzfrequenz, sowie die höchste und die niedrigste Herzfrequenz abgerufen werden,

Kalorienzähler

Während des Trainings werden die verbrannten Kalorien gezählt. Sie können außerdem eine Zielkalorienzahl angeben, deren verbleibende Kalorien nach jedem Training abgerufen werden können. Darüberhinaus ermittelt die Uhr abhängig von der Herzfrequenz die aus Fett gewonnenen Kalorien und zeigt den Fettabbau in Kilogramm an an.

Speicher

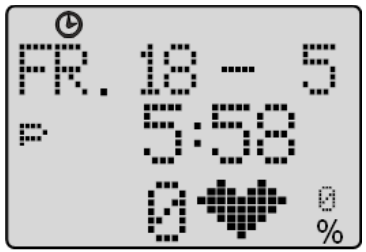
Die Uhr hat zwölf Speicherplätze für zwölf Trainingseinheiten. Hier werden die Zeit, der Kalorienverbrauch und die durchschnittliche Herzfrequenz jeder Trainingseinheit dargestellt.

ALLGEMEINES ZU EINSTELLUNGEN

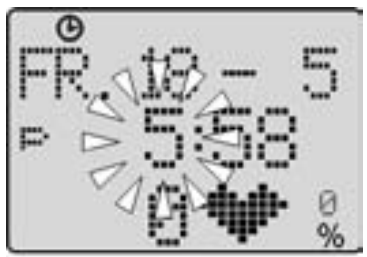
- Wenn eine Minute lang keine Eingabe erfolgt, stellt sich das Display zurück.
- Mit der Taste **ST/Stopp** ändern Sie Werte. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, startet ein Schnelllauf.
- In jedem Modus können Sie in dunkler Umgebung **EL/Set** drücken, um die Displaybeleuchtung einzuschalten.

UHR / DATUM / ZEIT 2 / SPRACHE / ALARMTÖNE

1. Mit **Mode** den Uhrmodus wählen.



2. **EL/Set** gedrückt halten, bis die Stundenanzeige blinkt.
3. Mit **ST/Stopp** die Stunde einstellen.



4. Mit **Mode** bestätigen. Die Minute blinkt.
5. Mit **ST/Stopp** die Minute einstellen.

6. Mit **Mode** bestätigen. Das Jahr blinkt.
7. Mit **ST/Stopp** das Jahr einstellen.
8. Mit **Mode** bestätigen. Der Monat blinkt.
9. Mit **ST/Stopp** den Monat einstellen.
10. Mit **Mode** bestätigen. Der Tag blinkt.
11. Mit **ST/Stopp** den Tag einstellen. Bis zum Jahr 2050 wird der Wochentag automatisch ermittelt und angezeigt.
12. Mit **Mode** bestätigen. Es erscheint T2 (zweite Zeitzone) und die Stundenangabe für die Zeitverschiebung blinkt.
13. Mit **ST/Stopp** die Zeitverschiebung einstellen (bis + 23 oder –23 Stunden).
14. Mit **Mode** bestätigen. Es erscheint die Sprache.
15. Mit **ST/Stopp** zwischen Deutsch und Englisch als Displaysprache wählen.
16. Einstellung mit **Mode** abschließen.

Weitere Einstellungen im Uhrmodus

12-/24-Stunden-Modus: Mit **ST/Stopp** auswählen.

- Im 12-Stunden-Modus zeigt ein A vor der Uhrzeit die Vormittagsstunden an (00:00 bis 11:59).
- Das P zeigt die Nachmittagsstunden an (12:00 bis 23:59 Uhr).

Maßeinheiten:
Im 24-Stunden-Modus werden Gewichts- und Längeneinheiten in kg bzw. cm dargestellt;
im 12-Stunden-Modus werden die Einheiten in lb bzw. Feet/Inch dargestellt.

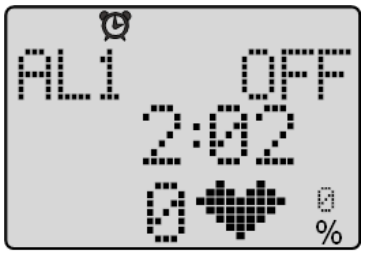
Alarmtöne: Halten Sie **ST/Stopp** gedrückt. Im Display erscheint das Alarmsymbol . Ein Alarmton erklingt nun,
– bei jedem Tastendruck
– zu jeder vollen Stunde
– beim Verlassen des Trainingsbereichs

Zweite Zeitzone: Drücken Sie **Lap/Zoom**, um sich wahlweise die erste oder zweite Zeit (T2) anzeigen zu lassen.

Herzfrequenz-Zoom: Halten Sie **Lap/Zoom** gedrückt, um die Anzeige von Zeit und Herzfrequenz auszutauschen. Der Puls erscheint jetzt vergrößert.

ALARM

1. Mit **Mode** den Alarmmodus (AL1) wählen.
2. Ggf. mit Lap/Zoom den anderen Alarm (AL2) wählen.



3. **EL/Set** gedrückt halten, bis die Stundenanzeige blinkt.
4. Mit **ST/Stopp** die Stunde einstellen.
5. Mit **Mode** bestätigen. Die Minute blinkt.
6. Mit **ST/Stopp** die Minute einstellen.
7. Einstellung mit **Mode** abschließen. Im Display erscheint ON, und das Glockensymbol bleibt im Display, solange einer der beiden Alarme aktiv ist.

Weitere Einstellungen im Alarmmodus

Alarm 1 und 2: Mit **Lap/Zoom** auswählen.

Ein- und ausstellen, Wochentag wählen: Wiederholt **ST/Stopp** drücken.

ON: Der Alarm ertönt jeden Tag zur eingestellten Zeit. OFF: Der Alarm ist aus.

Mo/Di/Mi/Do/Fr/Sa/So: Der Alarm ertönt nur an dem jeweiligen Wochentag.

TRAINING VORBEREITEN

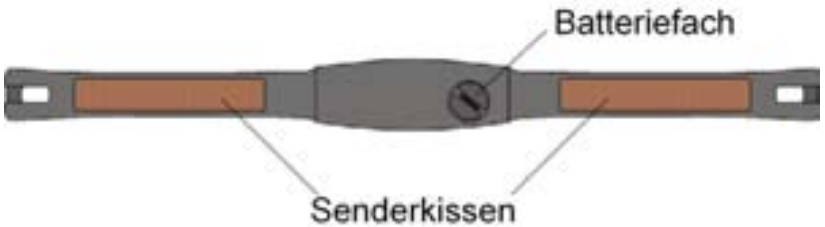
Brustgurt und Uhr anlegen

Der Sender wird auf nackter Haut getragen.

– Führen Sie die Zapfen des elastischen Bandes jeweils durch ein Loch am Sendergurt, drehen Sie sie und drücken Sie sie passend in die Vertiefung.
– Stellen Sie das elastische Band so ein, dass der Sender eng an der Brust anliegt.
– Binden Sie die Herzfrequenz-Messuhr um Ihr Handgelenk Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Uhr zu aktivieren. Bei ungestörtem Empfang blinkt das Herzsymbol.

Hinweise:

- Um einen besseren Kontakt des Brustgurts mit der Haut zu erreichen, befeuchten Sie das leitende Senderkissen, z. B. mit EKG-Gel (in Apotheken erhältlich).
- Legen Sie den Gurt einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf Körpertemperatur zu erwärmen. Finden Sie für sich die optimale Position des Gurtes. Der Kontakt zwischen Haut und Sender darf auch bei tiefen Atemzügen nicht unterbrochen werden.
- Es kann einige Sekunden dauern, bis Sie eine Herzfrequenzanzeige sehen. Variieren Sie gegebenenfalls die Position des Senders, um einen optimalen Kontakt zu erhalten.



Batterie des Senders wechseln

Falls keine Herzfrequenz angezeigt wird, überprüfen Sie die Batterie des Brustgurts und wechseln Sie sie gegebenenfalls aus.

– Öffnen Sie hierzu mit einem flachen Gegenstand den Deckel des Batteriefachs, indem Sie ihn nach links drehen und legen Sie eine

Batterie CR2032 ein, mit dem Pluspol nach oben zeigend.

– Schließen Sie den Deckel danach wieder.

Zu Beginn der Herzfrequenzmessung kann es anfangs noch zu abweichenden bzw. schwankenden Messwerten kommen. Beginnen Sie das Training daher erst, nachdem sich die im Display angezeigten Werte normalisiert haben.

Der persönliche Trainingsbereich

Die Herzfrequenz-Messuhr ermöglicht es Ihnen, einen spezifischen Trainingsbereich mit oberem und unterem Herzfrequenzgrenzwert einzustellen (siehe “STOPPUHR”, S. 24).

Der obere Grenzwert wird auch als MHF (maximale Herzfrequenz) bezeichnet und wie folgt errechnet:

MÄNNER:
220 - Alter = Maximale Herzfrequenz (MHF);

FRAUEN:
226 - Alter = Maximale Herzfrequenz (MHF).

Ihr Herzschlag sollte den Herzfrequenzgrenzwert niemals überschreiten. Der gesunde aerobe Trainingsbereich liegt wesentlich tiefer als die maximale Herzfrequenz, nämlich bei 50 - 75 % der MHF. Bei einem 32-jährigen Mann liegt der ideale Trainingsbereich also zwischen 94 und

141 Pulsschlägen pro Minute (220-32=188; 50 % = 94; 75 % = 141).

Die angegebenen Trainingsformen mit den unterschiedlichen Herzfrequenzbereichen sind nur Beispiele. Es ist empfehlenswert, Ihre persönliche Trainingsform mit Ihren Herzfrequenzbereichen mit einem Arzt oder qualifizierten Übungsleiter zu besprechen.

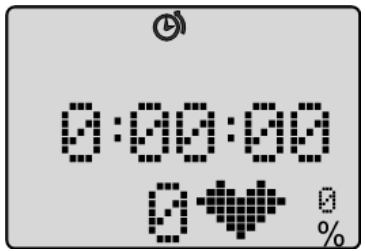
Gesundes Training und Ruhepuls

Stellen Sie vor dem Training Ihren normalen Ruhepuls fest.

Die Trainingsdauer sollte nicht unter 20-30 Minuten liegen. Grundsätzlich gilt: Alles Angenehme ist gesund. Nichts übertreiben!

Nach einer Trainingseinheit sollte sich nach spätestens drei Minuten der normale Ruhepuls wieder einstellen. Ist der Puls nach drei Minuten noch höher, haben Sie sich im Training wahrscheinlich überfordert.

COUNTDOWN



1. Mit **Mode** den Countdownmodus wählen.
2. **EL/Set** gedrückt halten, bis die Stundenanzeige blinkt.
3. Mit **ST/Stopp** die Stunde einstellen.
4. Mit **Mode** bestätigen. Die Minute blinkt.
5. Mit **ST/Stopp** die Minute einstellen.
6. Mit **Mode** bestätigen. Die Sekunde blinkt.
7. Mit **ST/Stopp** die Sekunde einstellen.
8. Einstellung mit **Mode** abschließen. Die Countdownzeit ist damit eingestellt; sie läuft allerdings noch nicht.

Weitere Einstellungen im Countdownmodus

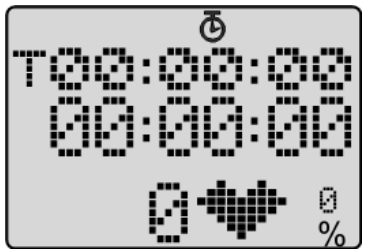
Countdown aktivieren: **ST/Stopp** drücken, um die Countdownzeit zu starten und zu stoppen.

Countdownzeit-Zoom: Halten Sie **Lap/Zoom** gedrückt, um die Anzeige der Countdownzeit vergrößert darzustellen.

Countdown zurückstellen: Halten Sie **ST/Stopp** gedrückt, um die Countdownzeit auf die ursprünglich eingestellte Zeit zurückzustellen. Dies ist nur möglich, wenn die Countdownzeit noch nicht abgelaufen ist (Zeit 0:00:00).

STOPPUHR

1. Mit **Mode** den Stoppuhrmodus wählen.



Trainingswerte einstellen

Im Stoppuhr-Einstellmodus stellen Sie ein:

- HI/LO: Die persönliche obere und untere maximale Herzfrequenz (MHF), die Sie zuvor ermittelt haben (siehe hierzu Seite 21).
- INTERVAL: Die Uhr wertet Ihre Herzfrequenz aus und stellt die Entwicklung in einem Balkendiagramm dar. Hier stellen Sie ein, in

welchen Intervallen (Minutenabständen) die Herzfrequenz gemessen werden soll.

- DISTANZ: Länge der zurückzulegenden Strecke (100 m bis 99900 m). Zusammen mit der Stoppuhr wird daraus die Geschwindigkeit ermittelt .
- ERHOLUNG: Ruhepuls, auf den Ihre Herzfrequenz in der Trainingspause zurückgehen sollte, bevor Sie weiter trainieren.

.

2. **EL/Set** gedrückt halten. Es erscheint das Herzfrequenzzonen-Display.

3. Mit **ST/Stopp** „MANUELL“ oder „AUTO“ wählen und mit **Mode** bestätigen.

Manuelle Einstellung MHF

4. „MANUELL“: Hier stellen Sie Ihren individuellen oberen (HI) und unteren (LO) Grenzwert für die Herzfrequenz ein.

5. „HI“ blinkt: Mit **ST/Stopp** den Wert (vom unteren Grenzwert bis 230) einstellen.
6. Mit **Mode** bestätigen. „LO“ blinkt.

7. Mit **ST/Stopp** den Wert (40 bis zum oberen Grenzwert) einstellen.
8. Mit **Mode** bestätigen. Es erscheint „INTERV.“

Weiter mit Schritt 10.

Automatische Einstellung MHF

4. „AUTO“: Hier wählen Sie mit **ST/Stopp** zwischen den voreingestellten Trainingsbereichen „GESUND“, „FETT“ und „FITNESS“.

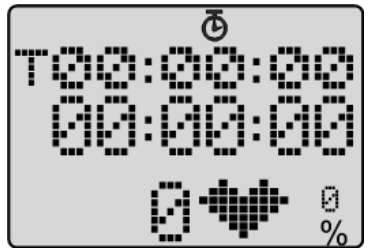
Diese setzen sich rechnerisch wie folgt zusammen („MHF“ siehe Seite 21):

- Gesundheitsbewahrung (GESUND):
  Unterer Grenzwert: MHF x 0,50;
  Oberer Grenzwert: MHF x 0,65.
- Fettverbrauchstraining (FETT):
  Unterer Grenzwert: MHF x 0,65;
  Oberer Grenzwert: MHF x 0,80.
- Fitnesstraining (FITNESS):
  Unterer Grenzwert: MHF x 0,80;
  Oberer Grenzwert: MHF x 0,95.

9. Mit **Mode** bestätigen. Es erscheint „INTERV.“.

Intervall, Distanz, Erholung

10. Mit **ST/Stopp** das Intervall (in Minuten) der Herzfrequenzaufzeichnung für die Auswertung im im Balkendiagramm einstellen.
11. Mit **Mode** bestätigen. Es erscheint „DISTANZ“.
12. Mit **ST/Stopp** die zurückzulegende Strecke (von 100 m in 100-m-Schritten bis 99.900 m) einstellen.
13. Mit **Mode** bestätigen. Es erscheint „ERHOLUNG“.
14. Mit **ST/Stopp** „ON“ oder „OFF“ wählen.
15. Mit **Mode** bestätigen.
16. Bei „ON“: Die Herzfrequenz blinkt. Hier mit **ST/Stopp** den gewünschten Ruhepuls einstellen.
17. Mit **Mode** bestätigen. Es erscheint wieder das Stoppuhr-Display.



Stoppuhr bedienen

Die Anzeigen im Stoppuhr-Display:
– gesamt abgelaufene Zeit (T) in Sekunden,
– die Zeit der aktuellen Runde in Hundertstel Sekunden,
– die Herzfrequenz und der Anteil an der maximalen Herzfrequenz.

1. Mit **Mode** den Stoppuhrmodus wählen.
2. Zum Starten der Stoppuhr **ST/Stopp** drücken. Die Zeit läuft (in Hundertstel Sekunden).
3. Zum Stoppen bzw. Unterbrechen wiederum **ST/Stopp** drücken. Maximal 50 Runden sind möglich. Falls „ERHOLUNG“ auf „ON“ gestellt ist, läuft jetzt die Erholungszeit. Wenn der eingestellte Ruhepuls erreicht ist (siehe “Der persönliche Trainingsbereich”, S. 21), erklingt ein Ton und es erscheint „ERH. ZIEL“.
4. Zum Fortsetzen wiederum **ST/Stopp** drücken.

Rundenzeiten stoppen

Sie können Rundenzeiten speichern.

5. Drücken Sie während der laufenden Stoppuhr **Lap/Zoom**. Im Display erscheinen kurz „LAP (Rundennummer)“ und die gestoppte Rundenzeit, die Uhr läuft intern weiter. Danach wechselt das Display wieder zur Stoppuhranzeige. Die mittlere Displayzeile zeigt die neue Rundenzeit und die oberen Zeile die Gesamtzeit.

Stoppuhrwerte anzeigen

1. Mit **Mode** den Stoppuhrmodus wählen.
2. Mindestens *eine* Zeit messen (mit der Zeit „0“ sind keine Werte darstellbar).

Durch wiederholtes Drücken von **Lap/Zoom** werden nacheinander folgende Werte angezeigt:

3. „IN ZONE“: Die Zeit, die innerhalb des eingestellten Herzfrequenzbereichs lag.
4. „HI ZONE“: Die Zeit, die oberhalb des eingestellten Herzfrequenzbereichs lag.
5. „LO ZONE“: Die Zeit, die unterhalb des eingestellten Herzfrequenzbereichs lag.

6. „GESCHW.“: Geschwindigkeit (nur dargestellt, wenn vorher eine Distanz eingestellt wurde).
7. Balkendiagramm Herzfrequenz. „A“: Durchschnitt („*Average*“). „H“: höchster Wert; „L“: niedrigster Wert.
8. „M - 01“ und „R1“: Messung 1 und die schnellste Runde. Falls mehrere Runden gemessen worden sind, lassen Sie sich mit **ST/Stopp** die zweitschnellste („R2“) und drittschnellste Runde („R3“) anzeigen. Dabei steht „M-xx“ für die Messung, z. B.: „M - 08“ / „R1“: Die achte Messung ergab die schnellste Runde.

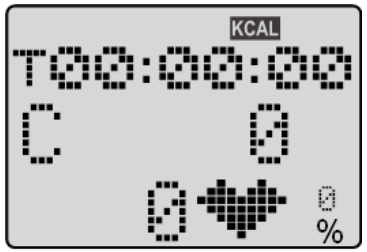
KALORIEN

Die Uhr zeigt im Kalorienmodus an:

- die im Training verbrauchten Kalorien
- das im Training verbrannte Fett
- Ihren derzeitigen BMI (*Body Mass Index*)

Für diese Berechnungen müssen Sie zunächst persönliche Daten sowie ggf. die ausgeübte Sportart eingeben.

1. Mit **Mode** den Kalorienmodus KCAL wählen.



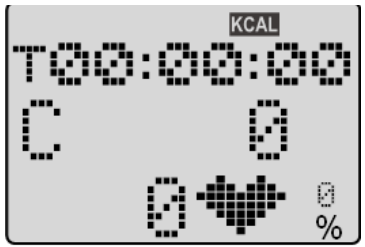
2. **EL/Set** gedrückt halten, bis „GESCHL.“ blinkt.
3. Mit **ST/Stopp** das Geschlecht einstellen.
4. Mit **Mode** bestätigen.
5. Mit **ST/Stopp** das Alter einstellen (10 - 99).
6. Mit **Mode** bestätigen.
7. Mit **ST/Stopp** die Gewichtseinheit kg oder lb (engl. Pfund) wählen.
8. Mit **Mode** bestätigen.
9. Mit **ST/Stopp** das Gewicht einstellen (22 - 227 kg oder 48 - 499 lb).
10. Mit **Mode** bestätigen.
11. Mit **ST/Stopp** die Größeneinheit cm oder Inch wählen.
12. Mit **Mode** bestätigen.
13. Mit **ST/Stopp** die Größe einstellen (100 - 225 cm oder 3’4“ - 8’4“ Feet Inch).
14. Mit **Mode** bestätigen.
15. Mit **ST/Stopp** den Geburtsmonat einstellen.
16. Mit **Mode** bestätigen.
17. Mit **ST/Stopp** den Geburtstag einstellen. [1]

1. An dem eingegebenen Datum blendet die Uhr einen Geburtstagsgruß ein.

18. Mit **Mode** bestätigen.
19. Mit **ST/Stopp** eine der 41 Sportart/ Intensitäten wählen. Diese Aktivität wird beim Training als Faktor bei der Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs verwendet. Die letzten drei Einstellungen „INTENSITÄT SCHWER - MITTEL - LEICHT“ können Sie z. B. als allgemeine Kategorien verwenden, wenn Ihre Sportart nicht aufgeführt ist.
20. Mit **Mode** bestätigen.
21. „ZIEL“: Mit **ST/Stopp** die Kalorienzahl einstellen, die Sie beim Training verbrennen möchten. Beim Erreichen der Zielkalorienzahl ertönt beim Training ein Signalton.
22. Mit **Mode** bestätigen. Die Einstellung ist abgeschlossen.

Auswertungen

1. Mit **Mode** den Stoppuhrmodus wählen und die Stoppuhr starten.
2. Ein weiteres Mal **Mode** drücken, um den Kalorienmodus zu wählen und das Training beginnen.



Nun die werden die Auswertungen des Trainings vorgenommen.

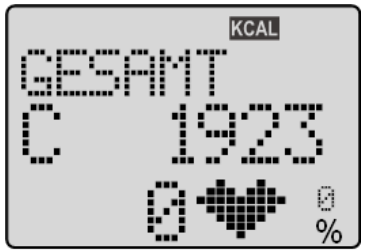
Die Anzeigen im Kalorien-Display:

– die Trainingszeit (die Gesamtzeit der Stoppuhr),

– die in dieser Zeit verbrauchten Kalorien

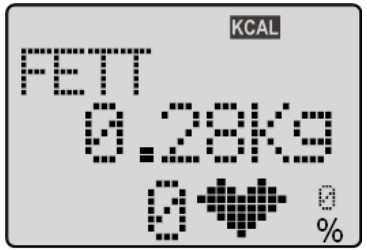
– die Herzfrequenz und der Anteil an der maximalen Herzfrequenz.

3. Mit **Lap/Zoom** die im bisherigen Training verbrauchten Kalorien anzeigen.

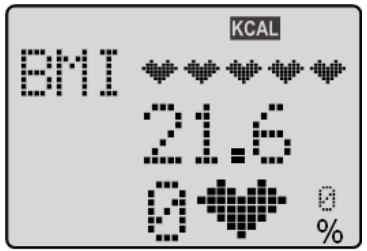


4. Sie können die Kalorien auf „0“ stellen, indem Sie **ST/Stopp** gedrückt halten.

5. Mit **Lap/Zoom** das im bisherigen Training verbrannte Fett anzeigen.



6. Mit **Lap/Zoom** Ihren derzeitigen BMI anzeigen.



Der BMI (*Body Mass Index*) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen im Verhältnis zu seiner Größe. Dieser wird von der Uhr wie folgt berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht [kg]}}{\text{Größe x Größe [m]}}$$

Die Uhr zeigt sechs Stufen an:

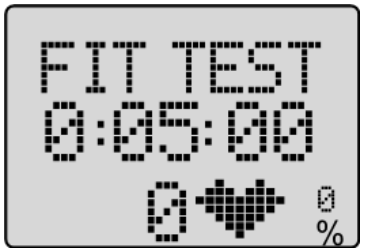
BMI	Bedeutung		Stufe	Displayanzeige
<18,5	Untergewicht	Adipositas = Fettsucht; Körpergewicht liegt mehr als 20% über dem Sollgewicht.	0	
18,6-24,9	Normal		5	
25,0-29,9	Übergewicht		4	
30,0-34,9	Adipositas Grad I		3	
35,0-39,9	Adipositas Grad II		2	
>40	Adipositas Grad III		1	

FITNESS

Mit der Fitnesstest-Funktion können Sie ein Training absolvieren und anschließend Ihren persönlichen Fitnessstand anzeigen lassen. Der Fitnesstest ermittelt den sogenannten VO2max-Wert nach dem WHO-3-Stufentest. Dieser Wert stellt, abhängig von Gewicht und Alter, die maximale Sauerstoffaufnahme dar und dient zur Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Der VO2max-Wert bezeichnet die Sauerstoffaufnahme aus der Atemluft in die inneren Organe, bei körperlicher Belastung in erster Linie in die Muskulatur, und nicht etwa die Sauerstoffaufnahme der Lunge.

Zur Ermittlung des VO2max-Werts ist eine Strecke von 1600 m (eine Meile) festgelegt, die Sie während des Tests laufen sollen (Jogging). Anschließend werden Ihre Herzfrequenzwerte ausgewertet.

1. Mit **Mode** den Fitnessmodus aufrufen. Es werden 5:00 Minuten für das vorgesehene Aufwärmtraining angezeigt.



2. Um den Countdown der 5 Minuten zu starten, **ST/Stopp** drücken. Es erscheint „AUFWARM“. Absolvieren Sie nun ein Aufwärmtraining.

Wenn der Herzschlag nicht gemessen wurde, erscheint „INDEX FEHLER“.

3. Vor dem Ablauf der 5 Minuten ertönen während der letzten 10 Sekunden Signaltöne, um Sie auf den Start des Testlaufs für den Fitnesstest hinzuweisen. Danach erscheint im Display die Anzeige „VO2 TEST“ und die Stoppuhr für den Testlauf wird gestartet.
4. Starten Sie nun mit dem Lauf der 1600 m-Strecke für den VO2max-Test. Am Ende der Strecke drücken Sie die Taste **ST/Stopp**, um den Fitnesstest zu beenden.
5. Im Display erscheint nun der aus Ihren persönlichen Daten und der gemessenen Zeit ermittelte Fitness-Level. Der Index des VO2max-Tests ist wie folgt eingeteilt: *Schwach* > *Niedrig* > *Mittel* > *Gut* > *Sehr gut*

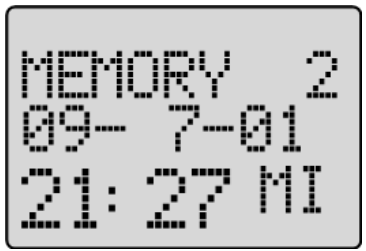
– Um den Fitnesstest abzubrechen und wieder auf „0“ zu stellen, halten Sie **ST/Stopp** gedrückt.

SPEICHER

Die Uhr hat zwölf Speicherplätze. Hier werden folgende Werte nach dem Zurückstellen der Stoppuhr auf „0“ gespeichert:

- die Zeit des Trainings
- Kalorienverbrauch
- durchschnittliche Herzfrequenz (Pulsschlag)

1. Mit **Mode** den Speichermodus aufrufen. Es erscheint „MEMORY“.



2. Mit **ST/Stopp** die einzelnen Speicherplätze aufrufen.
3. In einem Speicherplatz **Lap/Zoom** drücken, um sich die Werte (Zeit, Kalorienverbrauch, durchschnittliche Herzfrequenz) anzeigen zu lassen.
4. Mit **Lap/Zoom** zur Speicherplatzanzeige zurückkehren.
5. Um alle Speicherplätze zu leeren (die Werte zu löschen), **ST/Stopp** gedrückt halten.

WEITERE FUNKTIONEN

Stromsparmodus

Wenn ca. 5 Minuten lang kein Signal empfangen wird, schaltet Ihre Herzfrequenz-Messuhr automatisch in den Stromspar-Modus und die aktuelle Zeit wird angezeigt.

Betätigen Sie eine beliebige Taste, um Ihre Uhr wieder „aufzuwecken“. Anschließend befinden Sie sich wieder im Trainingsstoppuhr-Modus.

Die Uhr an einer Lenkstange befestigen

Stecken Sie die optionale Halterung auf die Lenkstange. Binden Sie die Herzfrequenz-Messuhr um und stellen Sie das Uhrenarmband so ein, dass es die Halterung auf der Lenkstange zusammenpresst.

FEHLERBEHEBUNG

Das Display ist leer:

Die Batterie ist leer. Wenn die Batterieleistung nachlässt, erscheint im Display das Symbol . Lassen Sie die Batterie in diesem Fall von einem Uhrmacher wechseln oder wenden Sie sich an unseren Service.

Die Uhr reagiert nicht mehr auf Tastendruck:

Uhr zurücksetzen (RESET)

1. Alle vier Tasten gleichzeitig für ca.3 Sekunden gedrückt halten.
2. Drücken Sie nun nacheinander die Tasten **ST/Stopp**, **Lap/Zoom**, **Mode**, **EL/Set** und **ST/Stopp**. Es ertönt ein anhaltender Signalton.
3. Drücken Sie wiederholt nacheinander die Tasten **Lap/Zoom**, **Mode**, **EL/Set** und **ST/Stop**, bis wieder die Uhrzeitanzeige mit blinkender Stundenangabe im Display erscheint.

Die Uhr befindet sich nun im Auslieferzustand.

Nehmen Sie nun alle Einstellungen vor, wie ab Seite 15 beschrieben.

Das Display ist schwarz:

Die Umgebungstemperatur liegt außerhalb des Betriebsbereiches (0° bis 55°).

Die Einheiten der Werte werden falsch dargestellt:

Stellen Sie die Einheiten wie auf Seite 16 beschrieben ein.

REINIGUNG, PFLEGE

- Reinigen Sie die Uhr nach jedem Training.
- Wischen Sie die Uhr mit einem feuchten Tuch und milder Seifenlauge ab.
- Reinigen Sie auch den Brustgurt nach jedem Training und wischen Sie ihn mit einem feuchten Tuch und milder Seifenlauge ab.
- Achten Sie darauf, dass die Sendeeinheit trocken gelagert wird, um ein vorzeitiges Entladen der Batterien zu verhindern.

ENTSORGUNG

Entsorgung des Geräts

Uhr und Brustgurt sind getrennt von den Batterien zu entsorgen.

– Öffnen Sie das Batteriefach am Brustgurt, indem Sie den Batteriefachdeckel mit Hilfe eines Geldstücks in Pfeilrichtung drehen. Nun können Sie die Senderbatterie entnehmen.

Die in der Uhr eingebaute Batterie entfernen Sie folgendermaßen:

Wenden Sie die folgenden Arbeitsschritte nur an, wenn Sie die Uhr entsorgen möchten. Die Uhr wird dabei zerstört!

– Schrauben Sie die vier Kreuzschlitzschrauben des Deckels auf der Rückseite der Uhr heraus.

– Entfernen Sie die Halteklammer der Batterie, indem Sie sie mit einem flachen Gegenstand, wie z. B. einem Schlitzschraubendreher nach oben aushebeln.

Seien Sie vorsichtig beim Entnehmen der Batterie! Es besteht Verletzungsgefahr!

Entsorgen Sie die Geräte umweltgerecht, z. B. über eine örtliche Sammelstelle für Altgeräte.

Batterien

Die Batterien gehören nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehenen Sammelbehälter.

Verpackung

Die Verpackung des Geräts sind Rohstoffe und somit wiederverwendungsfähig. Sie können dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.

TECHNISCHE DATEN

Batterie Uhr : CR 2032

Batterie Brustgurt: CR 2032

Technische Änderungen vorbehalten!